



Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|------------------------------------|--|---------|---------|--|-----------------|---------|---|-------------|---------|---|------------------|---------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00479) Ferencváros 4-6 | Kakaó, Dejós csiga 50g | | | Szilvás tea, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika, Bagett | | | Karamell , Cifra kifli | | | Erdei gyümölcstea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli | | | Citromos tea, Zala felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű | | |
| | | Energia: 524,05 Kcal / 2 190,53 KJ | | | Energia: 228,17 Kcal / 953,75 KJ | | | Energia: 298,63 Kcal / 1 248,27 KJ | | | Energia: 296,19 Kcal / 1 238,07 KJ | | | Energia: 205,83 Kcal / 860,37 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 16,71 g | 18,33 g | 2,01 g | 8,02 g | 4,58 g | 2,25 g | 11,10 g | 3,00 g | 1,63 g | 10,35 g | 4,42 g | 0,80 g | 7,36 g | 7,81 g | 2,50 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 70,04 g | 7,99 g | 0,27 g | 39,60 g | 9,29 g | 1,10 g | 48,59 g | 14,49 g | 0,62 g | 51,46 g | 7,09 g | 1,76 g | 26,30 g | 6,99 g | 1,19 g | | |
| 7,(1) | | | 1,7 | | | 1,3,7,(11),(12) | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,7,(6) | | | | |
| Ebéd | (00479) Ferencváros 4-6 | BrokkolikréMLEVES , Levesgyöngy, Mézes mustáros csirkemell, Tészta köret | | | Reszelt tészta leves, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya, Körte | | | Árpagyöngyleves, Finomfőzelék , Lecsós virsli, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tejfölös gombaleves, Rántott csirkecomb , Zöldséges bulgur, Vitaminsaláta, Alma | | | Nyírségi gombóclevés, Mák szórat, Tészta köret , Nektarin | | |
| | | Energia: 713,64 Kcal / 2 983,02 KJ | | | Energia: 612,74 Kcal / 2 561,25 KJ | | | Energia: 532,87 Kcal / 2 227,40 KJ | | | Energia: 641,32 Kcal / 2 680,72 KJ | | | Energia: 528,22 Kcal / 2 207,96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 30,65 g | 30,38 g | 6,28 g | 17,08 g | 22,32 g | 4,97 g | 18,95 g | 28,98 g | 6,82 g | 31,66 g | 28,08 g | 6,10 g | 16,45 g | 22,77 g | 5,71 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 78,56 g | 0,67 g | 2,54 g | 84,56 g | 16,56 g | 0,20 g | 48,05 g | 0,06 g | 2,84 g | 66,30 g | 0,02 g | 3,15 g | 63,68 g | 11,11 g | 0,19 g | | |
| 1,3,7,10,(12) | | | 1,3,9 | | | 1,7,(6),(10) | | | 1,3,7,12,15 | | | 1,7,9 | | | | |
| Uzsonna | (00479) Ferencváros 4-6 | Turista felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű | | | Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű | | | Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér | | | Mini pizza | | |
| | | Energia: 169,17 Kcal / 707,13 KJ | | | Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ | | | Energia: 135,04 Kcal / 564,47 KJ | | | Energia: 303,67 Kcal / 1 269,34 KJ | | | Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7,35 g | 7,54 g | 2,43 g | 7,07 g | 3,52 g | 1,62 g | 4,84 g | 4,39 g | 0,70 g | 14,19 g | 9,63 g | 4,94 g | 8,00 g | 29,00 g | 9,00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 17,98 g | 0,00 g | 1,26 g | 30,65 g | 6,50 g | 0,69 g | 19,09 g | 0,00 g | 0,57 g | 39,72 g | 16,98 g | 0,80 g | 56,00 g | 5,00 g | 1,20 g | | |
| 1,3,7,(6) | | | 1,7 | | | 1,3,4,10,(6) | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(8),(11) | | | | |





Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

